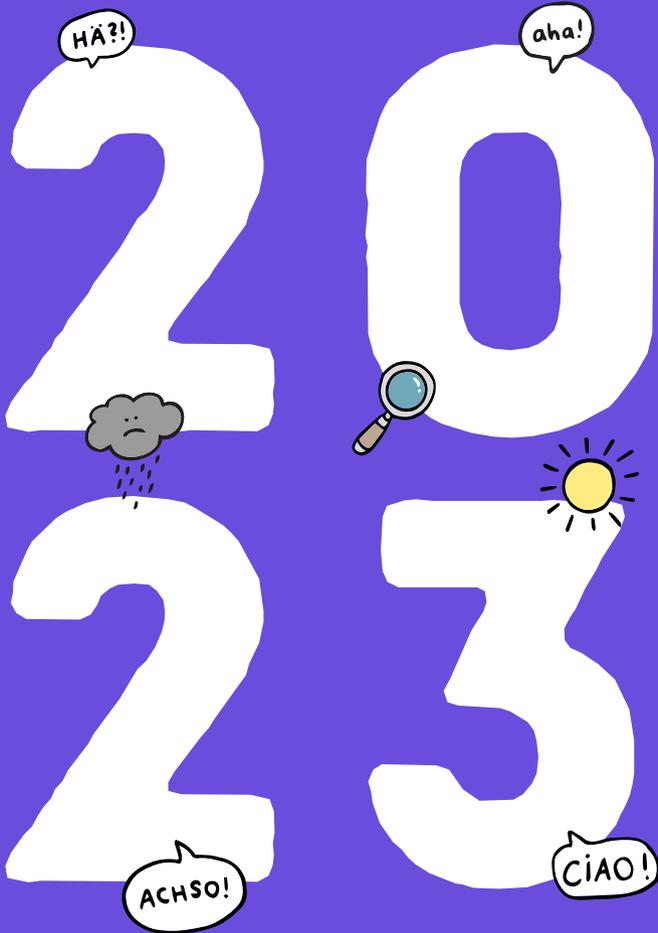


EIN GUTER PLAN

präsentiert die

JAHRES REFLEXION



Selbstreflexion, Wachstum und Dankbarkeit
im großen Jahresrückblick

JAHRES REFLEXION 2023

Selbstreflexion, Wachstum und Dankbarkeit im großen Jahresrückblick

Dieses Buch ist kostenlos auf einguterplan.de/jahresreflexion verfügbar.

»Ohne Reflexion gehen wir einfach blind unseren Weg, erschaffen immer mehr ungewollte Konsequenzen und erreichen nichts Sinnvolles.«

MARGARET J. WHEATLEY



Impressum

Jahresreflexion 2023
v1.0; Dezember 2023

Autor, Gestaltung
Jan Lenarz

Illustrationen
Sandra Bayer

Verlag
Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestr. 36
12049 Berlin

Mach's gut, 2023.

Manchmal wirkt es wie eine Tradition, sich am Ende des Jahres über ebendieses zu beschweren. Ganz bestimmt waren auch deine letzten 12 Monate von Herausforderungen, Unsicherheiten und Problemen aller Art durchzogen. Aber wenn du unreflektiert in den Beschwerde-Chor einstimmst, läufst du Gefahr, dass du dein Jahr, aber auch dein Leben, negativer bewertest, als es der Realität entspricht.



Diese Jahresreflexion möchte dir einen differenzierteren Blick erlauben. Denn selbst wenn tatsächlich vieles furchtbar verlief, gab es sicher auch Momente der Freude und Grund für Optimismus. Belastende Phasen wurden durchgestanden und wirken im Rückblick vielleicht wie eine sinnvolle Prüfung, an der du wachsen konntest. All das zu betrachten versetzt dich in eine mündige, aktive Position, die am Ende des Jahres besonders heilsam ist.

Bei den Übungen in diesem Buch geht es jedoch nicht darum, nachträglich alles in ein positives Licht zu rücken. Benenne, was dich gestört hat. Seit wütend, genervt, enttäuscht. Aber tue es mit Bedacht und verlasse so die Ohnmacht der Pauschalität. Reflexion zwingt dich, genauer hinzuschauen und Dinge beim Namen zu nennen. Diese Notwendigkeit der Konkretisierung kann dir helfen, einen guten Abschluss mit dem Jahr zu finden.

Mögen die kommenden 30 Fragen dir helfen zu erkennen, was dich geprägt, überfordert, amüsiert, erstaunt, erzürnt, verzaubert und besonders bewegt hat. Und mögen sie dir Klarheit und Stärke für deinen Weg im kommenden Jahr schenken. Du hast verdient, dass es gut wird.

A stylized, handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jan Lenarz'.

Jan Lenarz, Gründer Ein guter Verlag

Hinweise

Hinweis zum Download

Du kannst dieses Buch kostenlos auf einguterplan.de/jahresreflexion herunterladen und gerne *diesen* Link mit Freund*innen, Kolleg*innen, Familie und in E-Mails, Newslettern, auf Websites und in den sozialen Medien etc. teilen.

Hinweis zum Teilen

Bitte teile niemals das PDF *direkt*, sondern wirklich nur diesen Link: einguterplan.de/jahresreflexion. Ein Verschicken des PDFs oder des direkten Links zur Datei (Hotlinking) ist untersagt.

Hinweise zum Druck

Du kannst diesen Planer auf A5 oder auch A4 drucken. Ebenso ist ein Druck in Schwarz/Weiß möglich. Wir empfehlen einen beidseitigen Druck, um Papier zu sparen. Und am besten druckst du nur Seite 2 und Seite 8 bis 36. So sparst du viel Tinte und hast das Deckblatt und die 30 Fragen.

Nach den Fragen findest du Notizseiten, die du bei Bedarf ausdrucken kannst. Dies ist hilfreich, wenn deine Antwort mal länger ausfällt.

Hinweise zur gebundenen Version

Diesen Planer gibt es nicht als gebundenes Buch, dies ist auch nicht geplant. Viele Copyshops bieten günstig eine Ringbindung an, falls du eine gebundene Fassung möchtest.

Hinweise zur Vervielfältigung

Therapeut*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen, Lehrkräfte, Schulen, Unis, Vereine, NGOs und vergleichbare Fachkräfte und Einrichtungen können das Buch (als PDF oder ausgedruckt) ohne Rückfrage innerhalb ihrer Praxis oder Institution vervielfältigen und weitergeben, wenn hierfür keine Gebühr erhoben wird. Die Hinweise auf uns als Urheber dürfen dabei nicht entfernt werden und auch sonst keine Modifikationen an der Datei vorgenommen werden. Bist du unsicher, ob du oder deine Einrichtung diese Auflagen erfüllt, schreib uns gerne an hallo@einguterplan.de.

Mehr Tipps

Fast täglich posten wir auf Instagram (@einguterplan) und Facebook (Ein guter Plan) neue Achtsamkeitstipps und Zitate. Wir freuen uns auch immer über Erwähnungen und Fotos dieser Jahresreflexion. Markiere uns gern!

Kostenlos: Die App für mehr Achtsamkeit

Behalte Stressfaktoren im Blick und führe ein Dankbarkeitstagebuch: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone. Du kannst sie kostenlos auf einguterplan.de/app für iOS und Android herunterladen.

Bücher für Halt in der Welt

Neben dieser Jahresreflexion haben wir noch andere Bücher im Sortiment, die den Anspruch haben, dein Leben zum Guten zu verändern. Unser Bestseller ist der ganzheitliche Terminkalender *Ein guter Plan*. Möchtest du mehr Dankbarkeit in dein Leben bringen, eignet sich unser Tagebuch *Ein guter Tag* perfekt dafür. *Eine gute Nacht* hingegen unterstützt dich auf deinem Weg zu besserem Schlaf. *Das große Buch der guten Gedanken* inspiriert dich mit 300 Tipps und Zitaten aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie, während dir *Das große Buch der Selbstreflexion* mit 100 Techniken zu Selbsterkenntnis verhilft. Außerdem haben wir ein Gefühlstagebuch für Kinder im Sortiment. Du findest diese und viele weitere Titel auf einguterplan.de/shop.



Anleitung

Die folgenden Reflexionsfragen helfen dir, das vergangene Jahre Revue passieren zu lassen und deine Erkenntnisse der letzten Monate festzuhalten.

Das Konzept dieses Buches ist denkbar einfach: Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Verspürst du innere Widerstände gegen eine Frage, kannst du dich zwar fragen, warum das so ist. Du kannst diese Frage aber auch einfach überspringen. Quäl dich bitte nicht mit dieser Selbstreflexion. Die Auseinandersetzung mit dem letzten Jahr soll dir helfen, diese Zeiteinheit zu reflektieren, aber nicht noch mehr Stress erzeugen. Überspringe ebenso die Fragen, die für dich nicht zutreffen oder zu denen dir einfach nichts einfällt. Es geht hier nicht Fleiß, Perfektionismus oder andere Formen eines Leistungsanspruches.

Das Bearbeiten aller Fragen sollte ungefähr zwei Stunden beanspruchen. Nimm dir genug Zeit, deine Antworten auch wirklich aufzuschreiben. Nur so manifestieren sich deine Erkenntnisse. Was wir aufschreiben, können wir besser loslassen. Beim Schreiben müssen wir klare Aussagen treffen, wichtige Punkte herausarbeiten und Gedankengänge zu Ende denken. Beim Beantworten im Kopf ist dies hingegen nicht notwendig.

Diese Herangehensweise nennt sich auch *Journaling* und hat sich als äußerst effektiv bei der Verarbeitung von Erlebtem erwiesen. Am effektivsten ist dies tatsächlich mit Stift und Papier. Möchtest du dieses Buch aber nicht ausdrucken, findest du alle Fragen am Ende des Buches zum Kopieren. So kannst du sie leicht in ein Schreibprogramm deiner Wahl übertragen und dort beantworten.

Es ist nicht nötig, alle Fragen in einer Sitzung zu beantworten. Du kannst dich immer damit beschäftigen, wenn dir gerade danach ist. Außerdem kann es sehr erhellend sein, die Fragen mit Menschen, die dir nahestehen, zu besprechen. So könnt ihr euch über eure Erfahrungen austauschen und euch besser kennenlernen.

Inhaltswarning

Befasse dich mit diesem Buch nur, wenn du in stabiler mentaler Verfassung bist und dich ausgeruht, gesund und gut fühlst. Begib dich bewusst in eine wohlwollende Grundstimmung und übe dich in Selbstmitgefühl. Viele der Fragen beschäftigen sich auch mit komplexen Themen wie zwischenmenschlichen Konflikten, mentale Gesundheit und Sucht, sowie subjektives Fehlverhalten.

Generell kann diese Form der Selbstreflexion eine kritische innere Stimme aktivieren. Achte beim Beantworten der Fragen darauf, dass du dich und das letzte Jahr nicht zu sehr be- oder verurteilst. Du hast im Rahmen deiner Möglichkeiten gehandelt und das ist gut genug. Das Buch gibt Raum für Kritik und Wut, aber generell sollen dir die Fragen bei einem wohlwollendem Abschluss des Jahres helfen.

Was war ...

Beantworte folgende Fragen nach besonderen Momenten kurz und prägnant. Es ist schwierig, sich auf einen Moment festzulegen. Schreibe intuitiv. Also: Was war ...

... der traurigste Moment des Jahres?

... der stressigste Moment des Jahres?

... der entspannteste Moment des Jahres?

... der lustigste Moment des Jahres?

... der schönste Moment des Jahres?

Copy & Paste

Für die beste Wirkung solltest du deine Überlegungen schriftlich festhalten. Möchtest du diesen Planer aber nicht ausdrucken, kannst du dir die Fragen auch in ein Schreibprogramm kopieren und dort deine Antworten in Worte fassen.

Schnellrückblick

12 Monate sind eine lange Zeit. Es ist wahrscheinlich, dass du eher die Zeit ab dem Sommer lebendig vor Augen hast, wenn du dich heute mit dem Jahr beschäftigst. Um den gesamten Zeitraum besser bewerten zu können, sammle hier die Stationen der letzten 12 Monate. Besondere Ereignisse und Abschnitte vom 1. Januar bis heute finden hier, gern in Stichpunkten, Platz. Konkrete Daten sind egal, es geht um die grobe Reihenfolge.

»Und, wie war das Jahr für dich?«

Bevor es konkreter wird, ist eine freie, assoziative Übung sinnvoll. Schreibe, ohne viel nachzudenken auf, wie du das Jahr erlebt hast. Was würdest du antworten, wenn dich jemand im Aufzug fragen würde, wie das Jahr für dich war. Verkürzte, unreflektierte Antworten sind an dieser Stelle völlig in Ordnung.

Unterstreiche abschließend die Begriffe, die dir besonders wichtig oder bedeutsam erscheinen.

Was hat dich besonders gestört?

Schreibe auf, was dich dieses Jahr belastet hat. Orientiere dich dabei gern an typischen negativen Emotionen wie Wut, Einsamkeit, Angst, Neid, Verzweiflung, Langeweile, Unsicherheit und Traurigkeit.

Was war besonders schön?

Sammele nun alle schönen Momente des Jahres. Das können ganz kleine, leise Begebenheiten sein, aber auch die großen, besonderen Ereignisse. Eine eigene Reflexion zu Reisen und Ausflügen folgt im Anschluss. Hier geht es eher um Besonderheiten des Alltags und nicht den Urlaub.

Was waren deine Reise-Highlights?

Urlaub und Ausflüge sind meistens schöne Abwechslungen vom Alltag und dürfen eine eigene Reflexion bekommen. Beschreibe nun die schönsten Momente außerhalb deines üblichen Aufenthaltsortes, falls du dieses Jahr verreist warst.

Was war besonders besonders?

Manche Begebenheiten sind nicht pauschal schön, sondern eher speziell. Fallen dir Situationen und Erlebnisse ein, die unüblich waren? Gab es besondere Tage, die einfach seltsam abliefen? Oder hattest du bemerkenswerte Begegnungen mit anderen?

Was war besonders anstrengend?

Beschreibe nun die herausforderndsten Zeiten des Jahres. Negative Erfahrungen hast du

schon beschrieben, denke jetzt aber speziell an anstrengende Tage, die nicht unbedingt negativ hervorstachen. Solche Tage rauben dir trotzdem Energie und dürfen deswegen einmal erwähnt und beleuchtet werden.

Was hast du gelernt?

Gibt es etwas, das du in diesem Jahr gelernt hast? Denke hier weniger an Hobbys, sondern an Einsichten, Erfahrungen und Überzeugungen.

Wie hast du dich verändert?

Zwei Jahre sind eine lange Zeit, in der sich Menschen auch ohne besondere Umstände verändern. Versuche nun zu beschreiben, inwieweit du dich verändert hast.

Mit welchem Verhalten bist du unzufrieden?

Siehst du es teilweise kritisch, was du dieses Jahr so gemacht hast? Was genau hat dich an deinem Verhalten gestört? Und was würdest du in Zukunft anders machen? Verurteile dich nicht für dein Verhalten, du hast im Rahmen deiner Möglichkeiten gehandelt.

Was hast du gut gemacht?

Sammele nun alles, was du deiner Meinung nach ziemlich gut gemacht hast. Womit hast du dich vielleicht positiv überrascht? Was hast du dir an praktischen Fähigkeiten angeeignet? Wann hattest du Angst, bist aber über deinen Schatten gesprungen?

Welche Menschen waren besonders wichtig?

Schreibe nun auf, welche Personen dein Jahr positiv geprägt haben. Wer hat dir geholfen, war für dich da, hat dir etwas beigebracht und bei welchen Menschen empfundest du Freude oder Geborgenheit? Denke aber auch an kleinere Begebenheiten!

Gibt es Chancen auf Versöhnung?

Gab es in deinem sozialen Umfeld Auseinandersetzungen, die sich noch bis heute auswirken? Konflikte mit dir nahestehenden Menschen können stark belastend sein. Hast du emotional damit abgeschlossen oder gibt es noch Redebedarf? Gäbe es Chancen für eine Annäherung und wie könnte diese aussehen?

Welche Gewohnheiten hast du gepflegt?

Beschreibe nun, welche Routinen du etabliert und gepflegt hast und wie sie dein Leben beeinflusst haben. Das können auch von dir als negativ bewertete Gewohnheiten sein, die du vielleicht lieber reduzieren möchtest.

Wie hat sich deine körperliche Gesundheit entwickelt?

Ein Jahr ist ein langer Zeitraum für die physische Gesundheit. Gibt es eine Veränderung in eine positive oder vermeintlich negative Richtung? Hattest du ausreichend Möglichkeiten dich um deine Gesundheit zu kümmern und worauf möchtest du mehr achten? Auch deine Ernährung und Bewegung bzw. Sport könnten hier, bei Bedarf, Platz finden.

Wie hat sich deine mentale Gesundheit entwickelt?

Versuche nun eine grobe Bestandsaufnahme deiner Psyche zu verfassen. Beschäftigst du dich dahin gehend nicht mit speziellen Anforderungen einer seelischen Erkrankung, beschreibe allgemein dein Stresslevel, dein Selbstwertgefühl, deine Schlafqualität, deine Ängste und dein Suchtverhalten.

Wie steht es um dein Sozialleben und die Wertschätzung anderer?

Beschreibe nun, wie gut du dich in soziale Kreise eingebunden fühlst bzw. ob ein Gefühl von Einsamkeit besteht. Fühlst du dich wertgeschätzt, respektiert, gebraucht oder beliebt oder eher ausgeschlossen? Beschreibe auch, was andere Menschen dieses Jahr für dich getan haben oder was dir im Austausch mit anderen positiv aufgefallen ist.

Was hast du erreicht?

Falls du es nicht in vorherigen Fragen untergebracht hast, kannst du hier noch mal konkret auflisten, was du alles erreicht hast. Welche Träume hast du verwirklicht und welche Arbeit abgeschlossen? Denke auch an vermeintlich selbstverständliche Dinge, wenn du keine besonderen Projekte umgesetzt hast (was völlig okay ist).

Womit hattest du Schwierigkeiten?

Falls du es nicht in vorherigen Fragen untergebracht hast, kannst du hier nochmal konkret auflisten, womit du dieses Jahr Probleme hattest. Was lief nicht nach Plan, woran bist du grandios gescheitert und wo war einfach der Wurm drin?

Hat sich dein Familienleben oder deine Partnerschaft verändert?

Wenn du Teil einer Familie oder in einer Partnerschaft bist, kannst du nun das Jahr dahin gehend beschreiben. Ebenso können hier Gedanken über Dates, Liebe und Sexualität einen Platz finden.

Wie war deine Job- oder Ausbildungssituation dieses Jahr?

Beschreibe nun deine Karriere, deine Arbeitssituation, deine finanziellen Erfolge oder Nöte oder deine Ausbildung jeglicher Art. Gab es Fortschritte in dem ein oder anderen Gebiet und wie zufrieden bist du mit deiner Situation dieses Jahr gewesen?

Wie war dein Konsumverhalten?

Hast du dieses Jahr versucht, nach bestimmten Werten zu konsumieren oder vielleicht ökologische Schwerpunkte diesbezüglich zu setzen? Wie hast du eingekauft oder Dinge bestellt? Reflektiere nun dein Konsumverhalten und beschreibe, wie dieses im Einklang mit deinen Werten steht, wenn dies für dich eine relevante Thematik ist.

Wie lief deine Freizeitgestaltung?

Konntest du dieses Jahr Hobbys pflegen, dich im Ehrenamt engagieren, viel Lesen oder andere Dinge tun, die dir Freude bereiten oder dich erfüllen? Beschreibe nun, wie du dieses Jahr die Zeit verbracht hast, die du selbst und ohne Verpflichtungen gestalten

konntest.

Was war ...

Beantworte folgende Fragen nach besonderen Momenten kurz und prägnant. Es ist schwierig, sich auf einen Moment festzulegen. Schreibe intuitiv. Also: Was war ...

... der traurigste Moment des Jahres?

... der stressigste Moment des Jahres?

... der entspannteste Moment des Jahres?

... der lustigste Moment des Jahres?

... der schönste Moment des Jahres?

Abschlussbrief der Versöhnung

Schreibe nun einen kurzen, aber möglichst versöhnlichen Brief an dich selbst über dieses Jahr. Versuche bewusst, dir für subjektives Fehlverhalten Empathie entgegenzubringen, dir zu verzeihen und einen möglichst freundschaftlichen Abschluss mit diesem Jahr zu finden. Was würdest du dir selbst sagen wollen, wenn du alle Empathie und alles Wohlwollen dieser Welt in einem Brief bündeln müsstest, um einen guten Schlusstrich unter dieses Jahr ziehen zu können? Denn genau das ist jetzt deine Aufgabe:

Ein guter Abschluss

Beachte abschließend noch einmal den Hinweis aus der Anleitung: Intensive Selbstreflexionen können eine melancholische Grundstimmung verursachen, da diese Art der Fragen auch zum Grübeln und vielleicht sogar zum Bereuen einladen. Beschäftige dich nach dem Ausfüllen dieses Planers deswegen nicht zu ausgiebig mit den Fragen.

Sei mild und freundschaftlich mit dir selbst und lass deine Überlegungen jetzt einfach nachwirken. Du musst deine Antworten nicht analysieren und nicht beurteilen. Wertschätze einfach, dass du dir Zeit für eine Selbstreflexion genommen hast!

Danke!

Hat dir dieser Planer gefallen, findest du auf einguterplan.de/shop viele weitere Titel zum Thema Selbstreflexion und Achtsamkeit. Besonders in unserem Bestseller, dem ganzheitlichen Terminkalender *Ein guter Plan*, gibt es zig weitere Reflexionsfragen.

Und möchtest du uns ganz unkompliziert auf unserer Mission unterstützen, teile den Link einguterplan.de/jahresreflexion gern mit deinen Kontakten. Das hilft unserem kleinen Verlag sehr. Vielen Dank!

